

NACHGEFRAGT BEI

JULIA BÖTTGER

Julia Böttger läuft für ihr Leben gern. Die 37-jährige Sportwissenschaftlerin ist Trailrunnerin und geht im Team Salomon bei diversen Wettkämpfen an den Start. Aber auch abseits der Wettkämpfe ist Julia überaus aktiv. „Just for Fun“ lief sie kürzlich ohne Begleitung alle Etappen des Lykischen Weges in der Türkei in sagenhaften 9 Tagen. Das muss man sich einmal vorstellen: Über 500 Kilometer, also 24 Tagesetappen in 9 Tagen! Das sind 9 Marathons am Stück! Und weil sie am Ziel angekommen noch Reserven hatte, lief Julia, deren Spitzname in der Szene „Trailschnittchen“ ist, am 10. Tag auch noch 30 Kilometer nach Antalya. Mal eben so. Wir haben Julias cooles Projekt über Facebook verfolgt und sie nach ihrer Rückkehr um ein Interview in Bildern gebeten.

Text: Johanna Stöckl

Fotos: Julia Böttger



Vor einem Jahr war ich mit Denis Wischniewski, dem Chefredakteur des Trail-Magazins für eine Reportage in der Türkei. Das Land hat mich spontan derart begeistert, dass ich mit dem Gedanken spielte, mir vor Ort ein schönes Projekt auszusuchen. Bald stand für mich fest, dass ich den Lykischen Weg von Fethiye nach Antalya laufen möchte. Der 500 Kilometer lange Weg ist in 24 Tagesetappen eingeteilt und verläuft mehr oder weniger entlang der Küste, selten aber direkt am Meer. Mein Plan war es, die gesamte Strecke in 9 bis 10 Tagen zu schaffen. Vorab kaufte ich mir den Wanderführer von Kate Clow, die diesen Weg 1999 mehr oder weniger ins Leben gerufen hatte und studierte diverse Wanderberichte im Internet. Dann ging's auch schon los.





Übernachtet habe ich vorwiegend in kleinen Pensionen, die ich mir jeden Tag neu gesucht habe. Vom kleinen, feinen Bungalow bis zur Übernachtung im Kinderzimmer bei einer Familie war alles dabei. Das Essen war der absolute Hammer. Ich liebe die türkische Küche. Sie ist frisch, lecker zubereitet und richtig gut. Viel Gemüse, Salat und dazu köstliches Fladenbrot. Ehrlich jetzt: Ich habe lange nicht mehr so gut gegessen wie in diesen 10 Tagen in der Türkei! Dabei machte es keinen Unterschied, ob ich in einem kleinen Restaurant oder bei einer Familie ganz traditionell am Boden gespeist habe. Gegen 8.30 Uhr bin ich täglich gestartet und versuchte, gegen 18 Uhr mein Tagesziel zu erreichen. Tagsüber ergaben sich immer kurze Pausen, wenn ich essen oder trinken bzw. einkaufen musste oder es so heiß war, dass ein kurzer Stopp im Schatten nötig war. Als sich die Gelegenheit bot, musste ich schon zwei-, dreimal auch einfach ins Wasser hüpfen.



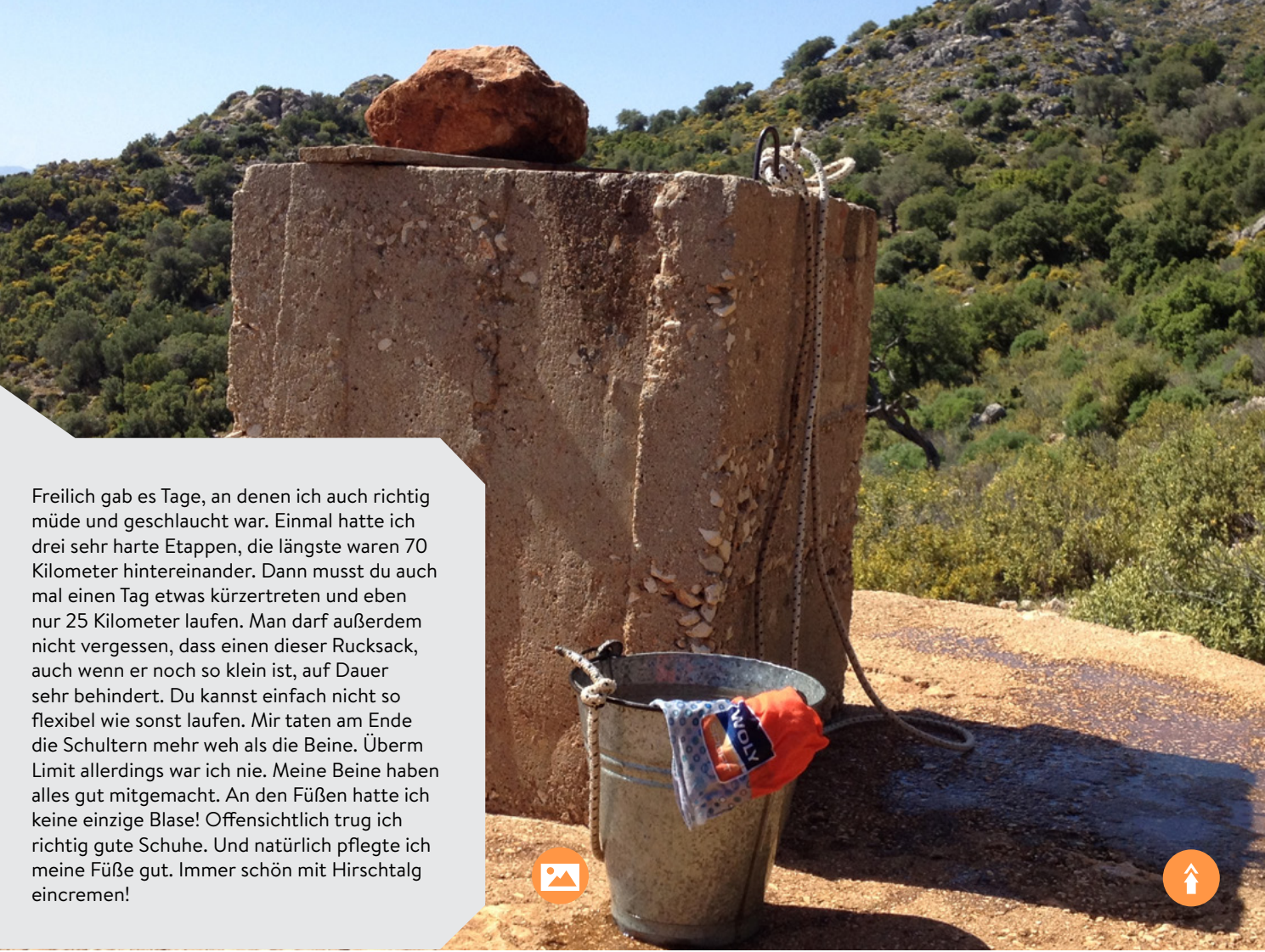
Der Lykische Weg ist ein sehr abwechslungsreicher Traumpfad. Ich liebe die Kombination aus Berg und Meer. Manchmal musste ich anhalten und den fantastischen Tiefblick wie hier in Kas genießen. Für Wanderer ist es sicher einfach, die entsprechenden Wegmarkierungen zu finden. Für Trailrunner allerdings – wir sind nun mal schneller unterwegs und daher weniger aufmerksam – geht ohne GPS gar nichts. Manche Abschnitte des Lykischen Weges sind schmale Schaf- oder Ziegentrails. Man muss höllisch aufpassen, wenn man im Laufschrift unterwegs ist, dass man nicht vom Weg abkommt. Außerdem ist der Weg noch nicht stark frequentiert, was aber in den Bergen zur Folge hat, dass die meisten Trails noch sehr technisch oder oft zugewachsen sind und man daher nicht so schnell laufen kann. Dafür ist man oft stundenlang allein unterwegs.





Mit Einheimischen war ich ständig in Kontakt. Die meisten hielten mein Vorhaben für völlig „gaga“, begegneten mir aber auch mit einer gewissen Bewunderung. Alle Menschen, mit denen ich ins Gespräch kam, begegneten mir überaus freundlich und offen. Das macht für mich den Reiz eines solchen Projekts aus. Im Grunde genommen – trotz aller Anstrengung – ist das wie ein Urlaub für mich. Mir macht diese Art des Reisens, also ein Land im Laufschrift zu erkunden, einfach tierisch Spaß. Freilich halten mich manche für verrückt. Aber was ist schon verrückt? Ich z.B. kann es mir beim besten Willen nicht vorstellen, 10 Tage bewegungslos am Strand von Antalya in einem All-inclusive-Resort in der Sonne zu liegen. Einmal pro Jahr plane ich so ein Projekt – einfach nur für mich. Es ist meine Art runterzukommen: Eine neue Herausforderung gepaart mit dem einfachen Leben. Ich plane solche Aktionen auch immer allein und ziemlich spontan.





Freilich gab es Tage, an denen ich auch richtig müde und geschlaucht war. Einmal hatte ich drei sehr harte Etappen, die längste waren 70 Kilometer hintereinander. Dann musst du auch mal einen Tag etwas kürzertreten und eben nur 25 Kilometer laufen. Man darf außerdem nicht vergessen, dass einen dieser Rucksack, auch wenn er noch so klein ist, auf Dauer sehr behindert. Du kannst einfach nicht so flexibel wie sonst laufen. Mir taten am Ende die Schultern mehr weh als die Beine. Überm Limit allerdings war ich nie. Meine Beine haben alles gut mitgemacht. An den Füßen hatte ich keine einzige Blase! Offensichtlich trug ich richtig gute Schuhe. Und natürlich pflegte ich meine Füße gut. Immer schön mit Hirschtalg eincremen!



Natürlich habe ich mir immer wieder die Zeit für ein paar Fotos oder lustige Schnappschüsse genommen. Wäre ja traurig, wenn man wie bei einem Wettkampf durch die Region heizen würde, oder? Ich kann mich nur wiederholen: Projekte dieser Art sind meine Herzensangelegenheit. Laufen ist nun mal meine Leidenschaft. Sie lässt sich wunderbar mit einer Auszeit verbinden. Ich lernte auf dem Lykischen Weg die Türkei besser kennen und werde sicher wieder in dieses wunderschöne Land fahren. Besonders reizvoll fand ich die kleinen Orte im Hinterland am Fuße des Taurusgebirges. Die Türkei bietet viel mehr als Bettenburgen an der türkischen Riviera.

→ In Alis Garten →
Probieren Sie
unser einmaliges
Knoblauchbrot



JULIA BÖTTGER

WEB

www.trailschnittchen.com

FACEBOOK

www.facebook.com/Trailschnittchen

Julia Böttger (37) lebt in Rott am Inn. Die Sportwissenschaftlerin arbeitet als Personal Coach, veranstaltet Lauf-Camps und erstellt Trainingspläne für Einsteiger und Profisportler. Gelegentlich schreibt sie Beiträge für Magazine. Seit vielen Jahren startet Julia überaus erfolgreich im Team Salomon bei diversen Trailrunning Events. Besonders gern läuft sie die langen Distanzen diverser Ultramarathons.

DER LYKISCHE WEG

Der Lykische Weg verläuft auf 500 Kilometern und 24 Tagesetappen zwischen Fethiye und Antalya.

INFO, ETAPPEN, BESCHREIBUNGEN

cultureroutesinturkey.com

DAV SUMMIT CLUB

www.dav-summit-club.de

Der DAV Summit Club veranstaltet mehrmals pro Jahr 11-tägige Wanderreisen auf dem Lykischen Weg. Im Suchfeld „Reiseziele“ Türkei eingeben.

